

# COVID-19 КАК ФАКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Трофименко Виктория Владимировна

магистрант

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

Поволжский институт управления имени П.А. Столыпина

**Аннотация.** В статье представлены данные о профессиональном выгорании педагогов высших учебных заведений. Исследование проводилось в период дистанционного обучения. В результате были получены данные о проявлениях выгорания у педагогов высшей школы. Кроме того, были выявлены связи уровня выгорания с уровнем самооценки и особенностями уверенности педагогов.

**Ключевые слова:** выгорание, самооценка, уверенность в себе, педагоги высшей школы.

## COVID-19 as a factor in professional burnout of higher education teachers

Trofimenko Victoria Vladimirovna

**Annotation.** The article presents data on the professional burnout of teachers of higher educational institutions. The study was conducted during the period of distance learning. As a result, data were obtained on the manifestations of burnout among teachers of higher education. In addition, correlations were found between the level of burnout and the level of self-esteem and the characteristics of teachers' confidence.

**Key words:** burnout, self-esteem, self-confidence, high school teachers.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) признала стресс на работе эпидемией XXI века. Помимо снижения работоспособности, постоянное нервное напряжение негативно сказывается на психическом здоровье, увеличивается риск возникновения депрессии и приводит к

профессиональному выгоранию. В период наступлением пандемии COVID-19 во всем мире обострилась проблема профессионального выгорания. У сотрудников возникли проблемы с психикой и здоровьем.

Изменения, которые произошли в профессиональной деятельности, вызванные пандемией COVID-19, испытывают на прочность физическое и профессиональное здоровье многих специалистов. Ежедневно миллионы людей подвергаются информационному стрессу, связанному со страхом за здоровье (свое и близких), неопределенностью и неуверенностью в собственном будущем. Многие столкнулись с профессиональной необходимостью стремительно осваивать новые технологии цифрового пространства.

Особенно подвержены синдрому выгорания представители профессий, где необходимо ежедневно контактировать с другими людьми в ходе выполнения своих профессиональных обязанностей. Такими представителями являются педагоги. Педагогическая деятельность в период пандемии оказалась одним из самых мобильно изменяющихся видов профессиональной деятельности. В краткие сроки преподавателя необходимо было осваивать новые дистанционные технологии, перестраивая формы и методы обучения под потребности цифрового пространства.

Проблемой профессионального выгорания занимались представители как российской, так и зарубежной научных школ начиная с конца 20 века. Американский психиатр Герберт Фрейденбергер ввёл термин «выгорание» (burnout) в 1974 г., этим словом он охарактеризовал состояние здорового человека, который испытывает возрастающее эмоциональное истощение в связи с работой в социальной сфере.

По мнению Орла В.Е. профессиональное выгорание - это «специфическое состояние умственного, эмоционального и психического истощения, связанное с профессиональной деятельностью и возникающее у психически здоровых людей, ранее успешно функционировавших на определенном уровне профессионального мастерства» [2, с. 4]

Профессиональное выгорание педагогов ВУЗа тесно связано с происходит вследствие многих факторов воздействия:

- потеря ценности работы.
- высокая насыщенность рабочего дня общением.
- слабая организационная культура. - мотивация.
- негативные отношения с коллегами.
- низкая заработная плата. [1, с. 6]

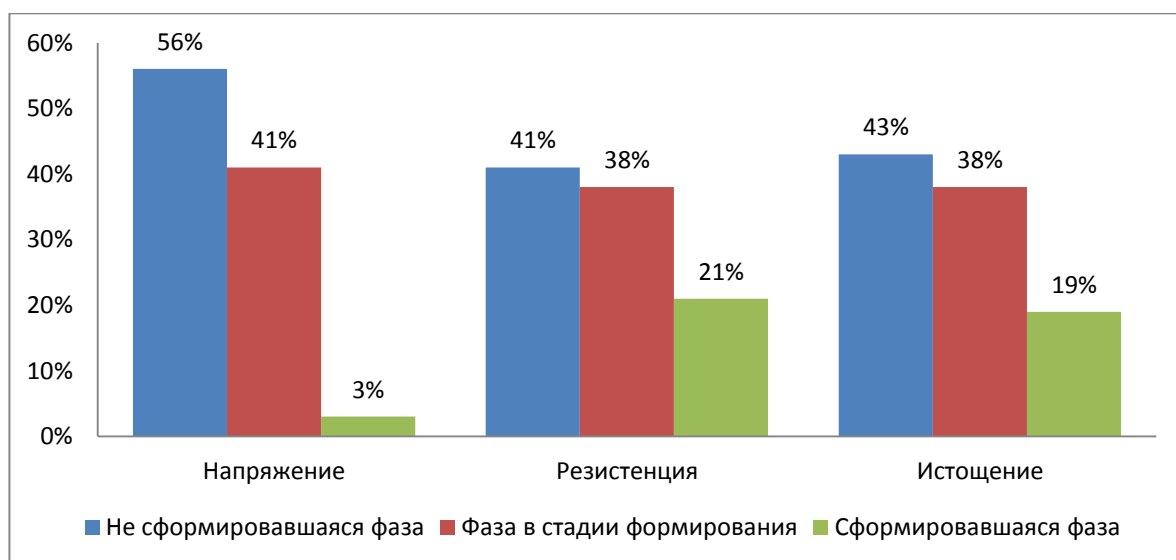
Педагогам характерен ответственный подход к своей работе, что включает наработываемый годами предварительно подготовленный для подачи в аудитории материал; эмоциональная окраска подачи учебного материала при работе непосредственно в аудитории; заинтересованность в активной обратной связи с обучаемыми. В условиях пандемии преподаватели столкнулись с проблемами, которые необходимо решать в краткие сроки. Сюда можно отнести переход к работе в электронных информационнообразовательных системах (ЭИОС), что кардинально меняет преподавание. Цифровизация высшего образования сделала огромный скачок в своём развитии, предоставив обширные возможности для различных учебных дисциплин. Такой быстрый переход произошёл достаточно резко, что вызвало негативные эмоции у преподавателей, так как далеко не все были готовы перейти от одной формы обучения к другой, не были разработаны в достаточном количестве материалы для ведения занятий on-line. Преподавательский состав вузов столкнулся с тем, что далеко не все обладали достаточными навыками работы в цифровой среде и умением грамотно распределять различные виды работ, максимально используя возможности (ЭИОС).

В сложившейся ситуации такой резкий переход к иному виду деятельности вызвал стресс у преподавателей, который проявился в растерянности, негативном отношении к новым видам деятельности, непонимании своих задач как профессионала. Пандемия показала нам то, к чему были ранее привыкшие в профессиональной деятельности, отходит на

второй план, а сейчас необходимо быстро менять устоявшиеся виды работ на новые, применяя обширный арсенал технических средств. Следовательно, стресс был вызван дополнительной необходимостью справиться с большим информационным потоком за короткий отрезок времени.

Для более глубокого изучения и понимания того, как пандемия повлияла на развитие синдрома профессионального выгорания у педагогов было проведено исследование. С целью изучения формирования синдрома профессионального выгорания было проведено исследование, в котором приняли участие 42 педагога.

Для осуществления экспериментального исследования были применены следующие методики: ««Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко. Результаты представлены на диаграмме 1.



**Диаграмма 1. Результаты исследования фаз эмоционального выгорания педагогов**

Результаты исследования показали, что сформировавшуюся фазу напряжения имеют наименьшее количество исследуемых-3%. И так, не сформировавшаяся фаза напряжения у 56% преподавателей. На стадии формирования у профессорско-преподавательского состава у 41%. Это говорит о том, что преподаватели института для сопротивления воздействию негативных факторов внешней среды используют доступные им средства самоконтроля с напряжением, путем полного или частичного исключения

эмоций из профессиональной деятельности и сокращения обязанностей, требующих эмоциональных затрат.

Второй фазой профессионального выгорания выступает фаза «Резистенция». У 41% преподавателей фаза не сформирована. Фаза на стадии формирования выявлена у 38% педагогов, что должно послужить сигналом о том что данные преподаватели на грани формирования фазы «Резистенция». Сформированная фаза резистенции у 21%. Это говорит о том, что преподаватели стремятся к психологическому комфорту, путем снижения давление внешних обстоятельств с помощью имеющихся в его распоряжении средств.

Третьей фазой профессионального выгорания является фаза «Истощение». У 43% несформированная фаза истощения, это говорит о том, что преподаватели чувствуют себя комфортно в сложившейся ситуации и готовы к эффективной работе. У 28% фаза находится в стадии формирования. И 19% имеет фазу в сформированном виде, данная группа преподавателей постоянно испытывают стресс, который сопровождается негативными эмоциями.

В данной работе было рассмотрено влияние пандемии на профессиональное выгорание педагогов. Можно сделать вывод о том, что преподаватели, которые столкнулись с трудностями, оказались в стрессовой ситуации, пытаясь справиться с эмоциональным напряжением, раздражительностью и утратой мотивации, что привело к профессиональному выгоранию.

### **Список литературы**

1. Акиндинова И.А., Баканова А.А. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагога: проявления и профилактика // Педагогические вести. СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена. – 2003. – №5.

2. Орел В. Е. Синдром психического выгорания личности. / В.Е. Орёл. - М.: Изд-во Института психологии РАН, 2005. — 329 с